

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ OCHOBHOE

## Муниципального округа Судак ( возрастная категория 7-11 лет)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения № СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с. Сборник репептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /H.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборрник технических нормативов ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

День: понедельник Неделя: первая

		1 день				
Ž	Прием иши мана		Ŗ	Пищевые вещества (r)	(r)	
рец		Масса порции,гр.	ß	¥	>	Энергетическая ценность (ккал)
		3ABTPAK				
24	Салат из свежих помидор и огурнов	3				
406		00	9′0	3,7	2,2	42.4
378	Ť	230	18,9	22,2	34.1	412.1
CPR	Т	700	1,5	1,4	15,9	×
ě	Т	30	2,3	0,2	15.1	71
5	т	20	1,4	0.2	F 3	1 0 0
757	Фруктовый микс	100		310	1,0	34,8
CPE	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковка	100	x, O	0,2	19,6	82,5
	Итого за завтрак:	700	2,8	2	00	106
		840	31,30	32,90	101.60	00 000
		05ЕД			20(202	06,570
20	Салат из свеклы с сыром					
252		00	2,8	9'5	4,3	6,7
229	-	700	4,9	6'9	2	87,8
302	Каша рассыпчатая булгум с.м. с.т.	150	18,2	6′5	6′5	150,8
389	Соки фолитовые оволиния	150	5,1	6'1	31,8	218.2
9	_	200	1	0,2	20,2	92
8	_	09	4,6	0,4	30,1	142 1
	Mmoso sa ofens:	30	2	6'0	10	52.2
	BCECO 24 JELLI	850	38,60	27,20	104,30	751 00
	DCELO 3A AEAB:	1690	06'69	60,10	205,90	1580 80
					1-2/	200001

День: вторник Неделя: первая

9		2 день					
Nº peų.	эц.	Масса порции,гр.	Ē	Пищевые вещества (r)	ства (г)	Энергетическая	
			9	¥	>	ценность (ккал)	
43	Салат зеленый с огурцам и растите п						
417		09	9'0	3.6	0.7		77
15	Т	151	11.2	10.2			~ 1
37		30	7	19,3	3,4	231,7	-
	Т	202		8,8	0	108	100
9 E	Т	30	0,1	0,02	15,2	62	-
3	T	900	2,3	0,2	15,1	71	_
338	Плоды свежие (апельсины)	3	1,4	0,2	6,7	34.8	
CPE	Кисломолочный напиток в инвивителя	200	8'0	0.8	701	O'th	
CPE	Кондитерские изделия	200	5,8	5	0,01	94	
	William Service and American	40	3	) 5	×	106	
	ттого за завтрак:	938	5	4	30	166,8	
			32,2	41,92	8'66	914,6	
16.56	Салат из свежей капусты с морковью	ОБЕД					
43-47							
248	Суп « Кубанский» с курицей	09	1	c	5,5	24	
534	Котлеты домашние запеченные с с	220	6,2	38,4	12.8	0 744	
302	Каша рассыпчатая гречневая с м.с.я	105	12,1	23.2	0,00	441,8	
389	Соки фруктовые, овошные	150	9'8	9,4	386	293,5	
CPE	Хлеб пшеничный	200	-	0,2	20.2	6777	
CPE	Хлеб ржэной	09	4.6	70	207	76	
	Washing and the second	30	2	ţ, c	30,1	142,1	
	Millozo 3a obed:	825	37.70	0,3	10	52,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1763	35,50	74,90	126,40	1348,40	
		1/63	67 70	110 01			

2263,00

День: среда Неделя: первая

	S. Constant	денность (ккал)		130	780	141 2	71	34,8	61,1	100	TOP	1142,60		40	64	2 800	9,062	1 777 1	52.2	7/2	735.90	1878,50
	a (r)	>		36,5	22,3	33,9	15,1	2'9	12,7	00	135 30	07/001		1,4	4,7	36.4	20,2	30,1	10	8'6	112,60	247,80
	Пищевые вещества (г)	¥		19,4	16,9	0,1	0,2	0,2	5′0	5	42,30		l	3,6	3,9	6'8	0,2	0,4	0,3	0,4	17,70	00'09
	Ē	9		28,4	11,9	0,5	C,2	1,4 1	0, 0	8,5	50,80		١	6,0	1,4	18	1	4,6	7	0,4	27,90	78,70
3 день	Масса порции.гр.		3ABTPAK	150	300	30	20	130	200		820	ОБЕД	9	330	230	200	3	300	001	000	000	7/00
	Прием пищи, наименование блюда		Запеканка из творога со сгущенным молоком	Бутерброды горячие с сыром	Деномит	Алео пшеничный	DOD DWAHON	Kuromonomini ii	местемолочный напиток в индивидуальной упаковке	итого за завтрак:		Салат из свежих огурпов с растыта	и предов с растительным маслом	ворщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	Плов из птицы	соки фруктовые, овощные	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Плоды свежие (яблоки или груши)	итого за обед:	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	
	№ рец.		223	T	999		Т	T	Т	2		103 C	211	T	291 IIV	T	Т	239 XA	T		BC	

День: четверг Неделя: первая

		4 OCHP				
Nº peų.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	иП	Пищевые вещества (г)	ва (г)	Энергетическая
		порции,гр.	Ф	¥	>	ценность (ккал)
		SARTDAK				
401	Оладьи с джемом	307				
99	Салат из моркови с изрумом	100	12,9	12,5	72,6	454
387	X DESCRIPTION OF THE PROPERTY	09	8'0	90'0	13,4	57.2
٤	MOJUNOM	200	4,1	3.5	17.6	0.044
CP.B	Хлеб пшеничный	30	23	0,0	11,0	118,6
CPE	Хлеб ржаной	20	2,4	2,0	1,51	71
753	Стаканчик"Сочная компания" (фруктовый)		1,4	7,0	6,7	34,8
CPE	Victorio (Phyklobbin)	100	7'0	0,2	18.7	78.9
3	лисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5.8	Ľ	O	601
	Итого за завтрак:	790	00 00		O	106
		OFFR	70,00	71,66	152,10	920,50
7.1		Надо				
ì	салат из зеленого горошка	09	7.	77	1	
219	Рассольник по-домашнему с курицей со сметаной	230	1,0	t t	Τ','	52,7
495	Говядина в кисло-слалком соусе	000	1,,1	4,1	10,2	91,6
203		TOO	15,2	17,4	2,6	225
T	иакаронные изделия отварные с м-сл	155	5,6	6'5	315	د د ۱
Т	соки фруктовые, овощные	200	1	0.0	200	2,02,
CPE	Хлеб пшеничный	09	7 1		2,02	76
СРБ	Хлеб ржаной	2	O'F	4,0	30,1	142,1
		30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	835	31.60	22 70	00.001	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	59.60	54 36	106,30	857,80
			22/22	05,45	728,40	1778.30

Неделя: первая День: пятница

150,8 224,6 142,1 34,8 106 13, 789,50 52,4 237,9 76,2 88,2 219,5 868,50 Энергетическая 142,1 52,2 ценность (ккал) 5,9 18,2 8'6 26,7 15,192,70 6,7 21,9 20,8 111,20 203,90 30,1 18,3 > Пищевые вещества (г) 5,9 2,4 10,3 0,2 0,2 0,4 24,50 10,90,3 0,4 0,3 7,6 29,50 X 9'0 18,2 3,3 15,1 2,3 0,4 5,8 47,10 0,7 4,6 13,1 0,7 14,2 36,60 83,70 9 Масса порции,гр. 3ABTPAK 5 день ОБЕД 105 150 200 100 200 9 30 865 20 200 210 9 200 1700 835 9 30 75 Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке Прием пищи, наименование блюда Запеканка из творога со сгущенным молоком Овощи натуральные свежие (нарезка) Шницель рыбный натуральный с м-сл Салат из редиса и свежих огурцов Кофейный напиток с молоком Голубцы ленивые со сметаной Суп «Бразильский» с курицей Плоды свежие (яблоко) Напиток из шиповника Итого за завтрак: ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Итого за обед: Хлеб ржаной Хлеб ржаной Ризотто рец. CPE 235 379 일 381 CPE CPE 71 338 100 236 CPE 524 338 CPE 223

1658,00

День: понедельник Неделя: вторая

		6 день				
No neu		Macco		Mille Balle Remodel	(-)	
Tod :	прием пищи, наименование блюда	INIACCA		mad algostini	stiba (r)	Энергетическая
		порции,гр.	Ю	¥	<b>x</b>	ценность (ккал)
		SARTDAK				
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	1000				
418	Омлет натуральный с сыром эзгеновый	00	9,0	J	0,1 2,3	13,2
CPE	KVKVDV32 (************************************	130	15,5	5 25,5	,5 2,2	301,1
378	Чай черный байховый с молоком	20	0,5		0,2 2,9	13,4
8	MONOTONIA SALVANIA SA	700	1,4		1,3 14,3	72.9
	и прединения	30	2,3		15.1	77
3	Хлеб ржаной	20	1.4			T/
338	Плоды свежие	130	100			34,8
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	20	'n	5 12,7	61,1
	Итого за завтрак:		8,6		8	106
		790	28,00	33,00	0 64,20	673,50
8		ОБЕД				
66	салат из помидор с растительным маслом	09	2.0	7.8		
287	Щи «Новгородские» с мясом со сметаной	230		, and a second		46,6
299	Фрикассе из курицы	150	1,4	3,9	6,3	71,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	14,4	6,1	8'6	152,3
389	Соки фруктовые, овощные	200	8,0	9,4		272,8
СРБ	Хлеб пшеничный	700	1	0,2	20,2	92
CPE	Xand Dept.	09	4,6	0,4	30,1	142.1
	Mandy	30	2	6,0		52.7
	Итого за обед:	830	32.70	24.00	14.4	747
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	60,70	57.00	181 00	829,80
						1503,30

День: вторник Неделя: вторая 7 день

Анимонание вание блюда     Масса порции, ра миженование блюда     Масса порции, ра миженование блюда     Применен вание вание в вещества (т)     Анимонан вание в в вещества (т)     Анимонан в в миженование блюда     Анимонан в в миженование блида     Анимонан в в миженование блида								
Салат зеленый с отурцом и растительным маслом     60     0,6     3,6     1,3     ценност       Фишбольы подважая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл     100     13,9     11,7     19,9     1,3	Nº peų.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	ć	ицевые веществ	a (r)	Энергетическая	
салат зеленый с отурцом и растительным маслом     60     0.6     3.6     1,3       I мишболы     100     13.9     11,7     19.9       I мишболы     200     0,1     7,6     24,4       I мимонад     200     0,2     3,9     15,1       I мимонад     200     0,5     0,1     33,9       I мимонад     200     0,5     0,1     33,9       I мимонад     200     0,8     0,2     15,1       I мимонад     200     0,8     0,2     15,1       I мимонад     200     0,8     0,8     15,6       I мимонад     200     0,8     0,8     15,6       I мимонад     200     0,8     0,8     15,6       I мимонад     200     0,8     0,8     12,6       I мимонад     200     0,8     0,8     12,9       I мимонад     200     0,8     0,8     12,8       I мимонад     200     29,40     29,20     12,8       I мим кубанский м				Ф	¥	>	ценность (ккал)	
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом     60     0,6     3,6     1,3     2,4     1,3     1,4     1,3     2,4     1,4     1,3     2,4     1,4     1,3     2,4     2,4     1,3     2,4     2,4     1,3     2,4     2,4     1,3     2,4     2,5     2,4     2,4     2,5     2,4     2,4     2,5     2,4     2,4     2,4     2,5     2,4     2,4     2,3     2,4     2,2     2,4     2,2     2,4 <td></td> <td></td> <td>3ARTPAK</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>			3ARTPAK					
каша вязаам из крупы пшеничной "Артек" см-сл     100     13,9     1,3     1,3       Каша вязаам из крупы пшеничной "Артек" см-сл     100     13,9     11,7     19,9       Лимонад     200     0,5     0,1     24,4       Клеб пшеничный     200     0,5     0,1     33,9       Клеб пшеничный     200     1,4     0,2     15,1       Клеб пшеничный     200     1,4     0,2     15,1       Клеб пшеничный     200     0,8     0,8     19,6       Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     5,8     5,8     6,7       Итого за завтраж     200     5,8     5,9     8     8       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,1     23,3       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2       Клеб рижаной     200     1,6     0,4     30,1       Клеб рижаной     200     1,5     0,3     10       Клеб рижаной     20     1,5     0,3     10	43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом						
Каша вязая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл     100     13,9     11,7     19,9       Лимонад     200     4,1     7,6     24,4       Хлеб рианой     30     0,5     0,1     33,9       Клеб рианой     200     1,4     0,2     15,1       Клеб рианой     200     0,8     0,2     15,1       Илоды свежие (банан)     200     0,8     0,2     15,1       Имсломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     5,8     0,8     15,6       Имсломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     29,40     29,20     15,6       Имого за завятрак:     50     20,4     29,20     12,8     12,8       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     39,4     12,8     12,8       Алеб пиеничный     200     12,3     18,1     36,2     20,2       Хлеб рижаной     200     1,5     0,4     30,1       Кони фруктовы уста обей:     200     1,5     0,3     10       Имого за обей:     790     28,20	471	Финболь	00	9′0	3,6	1,3	40,3	
Алимонаратизария в крупы пшеничной "Артек" с мсл     150     4,1     7,6     24,4       Алимонаратизария крупы пшеничной "Артек" с мсл     200     0,5     0,1     33,9       Алеб бризания куль бризаратиза	202		100	13.9	11 7	007		
Клибе пшеничный     200     0,7     4,4     24,4       Клеб пшеничный     30     2,3     0,1     33,9       Клеб пшеничный     20     1,4     0,2     15,1       Клеб пшеничный     20     1,4     0,2     6,7       Плоды свежие (банан)     200     0,8     0,8     19,6       Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     5,8     8     19,6       Итого за завтраж:     960     29,40     29,20     128,90     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,6     3,3     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,1     2,3     2,3       Овощи натуральные скарине     200     12,3     12,8     2,0     2,3       Алеб ржаной     200     12,3     1,2     20,2     2,0       Коеф ржаной     200     1,5     0,3     1,5       Итого за обеф:     790     28,20     25,50     156       ВСЕГО ЗАДЕНЬ:     70,6     25	2	каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	41	7.4	19,9	240	
Клеб пшеничный     33,9     0,1     33,9       Клеб ржаной     20     2,3     0,1     33,9       Клеб ржаной     20     1,4     0,2     15,1       Плоды свежие (банан)     200     0,8     0,2     15,1       Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     5,8     5,8     19,6       Итпого за завтрак:     60     29,40     29,20     128,90     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,1     2,3     128,90       Суп «Кубанский» с курицей     200     12,3     12,8     12,8     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2     20,2       Хлеб пшеничный     60     4,6     0,4     30,1     20,2     12,8       Клеб ржаной     700     2,2     0,3     10     10     10       Итого за обед:     700     28,20     28,20     126,60     10     10       ВСЕГО ЗАДЕНЬ:     75,60     75,60     755,50     126,60	839	Лимонад	200	i i	0',	74,4	181,9	
Клеб ржаной     20     2/3     0,2     15,1       Плоды свежие (банан)     200     0,8     0,2     6,7       Кисломолочный налиток в индивидуальной упаковке     200     0,8     0,8     19,6       Итого за завтрак:     960     29,40     29,20     128,90     128,9       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,6     3,3     128,9       Суп «Кубанский» с курицей     220     6,2     38,4     12,8       Суп «Кубанский» с курищей     200     6,2     38,4     12,8       Хлеб пшеничный     200     12,3     12,8     20,2       Хлеб ржаной     30     4,6     0,4     30,1       Кондитерские наделия     20     1,5     0,3     10       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       ВСЕГО ЗАДЕНЬ:     7,50     87,60     57,60     255,50	JP5	Хлеб пшеничный	30	0,0	0,1	33,9	141,2	
Плоды свежие (банан)     20     1,4     0,2     6,7       Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     0,8     0,8     19,6       Итого за завтраи:     960     29,40     29,20     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     29,40     29,20     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     38,4     12,8     12,8       Овощи натуральные свежие (нарезка)     200     0,6     38,4     12,8     12,8       Овощи натуральные свежие (нарезка)     200     12,3     18,1     36,2     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2     20,2       Хлеб ржаной     30     4,6     0,4     30,1     10       Итого за обед:     790     28,20     15     15       ВСЕГО ЗАДЕНЬ:     750     88,70     57,60     255,50	3PE	Хлеб ржаной	3,6	2,3	0,2	15,1	7	
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     0,8     0,8     19,6       Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке     200     5,8     5     8     8       Итого за завтраж:     Овощи натуральные свежие (нарезка)     ОБЕДЯ     ОБЕДЯ     ОВОЩИ НАТУРОВНЕНОЯ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	38	Плолы свежие (бэцэц)	07	1,4	0,2	6,7	34,8	
имого за завтрак:     200     5,8     5     6     7     8       Итого за завтрак:     Овощи натуральные свежие (нарезка)     Овощи натуральные свежие (нарезка)     СОВОЩИ натуральные свежие (нарезка)     200     13,4     13,8     13,8     13,2     20,2     20,2     20,2     20,2     20,2     20,2     20,3     4,6     0,4     30,1     20,2     20,3     20,3     20,2     20,3 <td rowsp<="" td=""><td>J.</td><td>Vicense Section Sectio</td><td>200</td><td>8'0</td><td>8'0</td><td>19.6</td><td>70</td></td>	<td>J.</td> <td>Vicense Section Sectio</td> <td>200</td> <td>8'0</td> <td>8'0</td> <td>19.6</td> <td>70</td>	J.	Vicense Section Sectio	200	8'0	8'0	19.6	70
Итпого за завятрак:     960     29,40     29,20     128,90       Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     38,4     12,8       Суп «Кубанский» с курищей     220     6,2     38,4     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2       Соки фруктовые, овощные     200     1     0,2     20,2       Хлеб ржаной     30     4,6     0,4     30,1       Кондитерские изделия     20     1,5     20,2       Итпого за обед:     790     28,20     28,20     15,60       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     25,50	ė	кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5.8	ц	0	40	
Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     29,40     29,20     128,90       Суп «Кубанский» с курицей     220     6,2     38,4     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2       Соки фруктовые, овощные     200     12,3     18,1     36,2       Хлеб ржаной     60     4,6     0,4     30,1       Кондитерские изделия     20     4,6     0,4     30,1       Итого за обед:     790     28,20     15     10       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     790     57,60     88,70     255,50		Итого за завтрак:	050			0	106	
Овощи натуральные свежие (нарезка)     60     0,6     0,1     2,3       Суп «Кубанский» с курицей     220     6,2     38,4     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2       Соки фруктовые, овощные     200     1     0,2     20,2       Хлеб пшеничный     60     4,6     0,4     30,1       Конфитерские изделия     20     4,6     0,4     30,1       Конфитерские изделия     20     1,5     2     15       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     255,50			2005	29,40	29,20	128,90	909,20	
Суп «Кубанский» с курицей     60     0,6     0,1     2,3       Суп «Кубанский» с курицей     220     6,2     38,4     12,8       Азу из говядины с картофелем     200     12,3     18,1     36,2       Соки фруктовые, овощные     200     1     0,2     20,2       Хлеб пшеничный     60     4,6     0,4     30,1       Кондитерские изделия     20     1,5     0,3     10       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     25,50	Г		ОВЕД					
Суп «Кубанский» с курицей   220   6,2   38,4   2,3     Азу из говядины с картофелем   200   12,3   18,1   36,2     Соки фруктовые,овощные   200   1   0,2   20,2     Хлеб пшеничный   60   4,6   0,4   30,1     Клеб ржаной   30   2   0,3   10     Кондитерские изделия   20   1,5   2   15     Итого за обед:   790   28,20   59,50   126,60     ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:   1750   57,60   88,70   25,50	Т	Овощи натуральные свежие (нарезка)	09	90	.0			
Азу из говядины с картофелем   200   12,3   38,4   12,8     Соки фруктовые,овощные   200   12,3   36,2     Хлеб пшеничный   60   4,6   0,4   30,2     Хлеб ржаной   30   2   0,3   10     Кондитерские изделия   20   1,5   0,3   10     Итого за обед:   790   28,20   59,50   126,60     ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:   1750   57,60   88,70   25,50		Суп «Кубанский» с курицей	230	200	1,0	2,3	13,2	
Соки фруктовые, овощные     200     12,3     18,1     36,2       Клеб пшеничный     200     1     0,2     20,2       Клеб ржаной     30     4,6     0,4     30,1       Кондитерские изделия     20     1,5     0,3     10       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     255,50		Азу из говядины с каптофедем	077	7'q	38,4	12,8	441,8	
Хлеб пшеничный     60     4,6     0,2     20,2       Хлеб ржаной     30     4,6     0,4     30,1       Кондитерские изделия     20     1,5     0,3     10       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     255,50	1	Соки филктовые овошные	200	12,3	18,1	36,2	304,5	
Хлеб ржаной     60     4,6     0,4     30,1       Хлеб ржаной     30     2     0,3     10       Кондитерские изделия     20     1,5     2     15       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       BCEГО ЗАДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     25,50	_	Yaoo milioma is	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб ржаной     30     2     0,3     10       Кондитерские изделия     20     1,5     2     15       Итого за обед:     790     28,20     59,50     126,60       BCEГО ЗАДЕНЬ:     1750     57,60     88,70     255,50	7	ишеничный	09	4,6	0.4	30.1	1404	
Кондитерские изделия   20   1,5   0,3   10     Итого за обед:   790   28,20   59,50   126,60     ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:   1750   57,60   88,70   25,50	_	Хлеб ржаной	30	2		+'00	142,1	
2 1,5 2 15   790 28,20 59,50 126,60   1750 57,60 88,70 255,50	_	Кондитерские изделия	20	7 4	6,0	10	52,2	
Hb:     790     28,20     59,50     126,60       1750     57,60     88,70     255,50		Итого за обед:	23	T,5	2	15	83,4	
1750 57,60 88,70 255.50	T	RCETO 3A MEUL.	790	28,20	59,50	126,60	1129.20	
	1	octio an Atrub.	1750	57,60	88,70	255.50	2038 40	

День: среда Неделя: вторая

		8 день				
Nº peų.	прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.		Пищевые вещества (r)	rва (r)	Энергетическая
			2	¥	>	ценность (ккал)
		3ABTPAK				
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	000			
က	Бутерброд с маслом и сыром		78,4	19,4	36,5	439
379	Кофейный напиток с молоком	09	6,9	6′6	17,8	188.4
9	XONO COMPANY OF THE PARK YOUR PARK Y	200	3,3	2,4	26,7	142,1
į	NIGHRANDIN .	30	2,3	0,2	15.1	7.7
5	ллео ржанои	20	1,4	2.0		0.00
338	Плоды свежие	130	20	200		34,8
CP.E	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	0 1	0,0	12,	61,1
	Итого за завтрак:		0,0	0	8	106
		790	48,60	37,60	123,50	1042.40
		ОБЕД				
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0			
273	Суп рыбный	3	C'O	33	1,1	33,6
909	טיייים בין הייהואיייים ח	700	4,6	7	8,9	105,8
	Tanadanin na kyp	100	7,2	9.4	38	7 107
644	Картофель по-деревенски с паприкой	200	3.5	18	2,00	0,121
389	Соки фруктовые, овощные	200	-	of C	9'/11	384
СРБ	Хлеб пшеничный	8	<b>-</b>	0,2	20,2	92
CPE	Xape by Superior	00	4,6	0,4	30,1	142,1
	Monard Octor	30	2	6′0	10	52.7
	Итого за обед:	850	25,50	68.30	180 60	1(1)
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	0, 61	200	103,00	937,30
			/4,10	105,90	313,10	1979,70

День: четверг Неделя: вторая 9 день

		2 OCHO				
Nº peų.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.гр.	ć	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая
			2	¥	>	ценность (ккал)
		3ABTPAK				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	,			
1168	Гамбургер школьный	7TO	b,1	10,7	32,4	251
382	Z. Z	100	10,5	11,4	26,1	249 5
100	Van San San San San San San San San San S	200	4,1	3,5	17.6	119 6
Т	лео ржанои	20	1,4	0,2	67	34.0
338	Плоды свежие (апельсин)	200	ox C	0	0 0	0,40
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	0, 0	0,0	19,6	94
		202	δ,ς	5	8	106
	итого за завтрак:	930	28,70	31,60	110.40	853 90
		ОБЕЛ				Ocicco
71	Овоши натупальные свеще (пределе)					
211	T	09	9'0	0,1	2.3	13.7
7	ьорщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	230	1.4	0.0	2,4	2,01
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	1, 1,	5,5	4,7	64
630	Ризотто	200	10,2	6,6	5,9	150,8
338	Напиток из проделжения	Ten	15,1	10,3	18,2	224,6
Т	STATE OF THE PRINCIPLING	200	7,0	0,3	20.8	000
Т	улео пшеничный	09	4.6	D O	30.1	2400
3	Хлеб ржаной	30	2	0,3	30,1	142,1
	Итого за обед:	088	1		24	7,20
	RCELO 2A MEDIL.	33	47,0	2,12	92	735,1
	octi o sa Atno.	1810	71,30	52,80	202,40	1589.00

День: пятница Неделя: вторая 10 день

Прием пиши наименование блюда	as wellage cooch		IIIIMEEDIE BEMECIBA (I)	a (r)	Энергетическая
THE STATE OF THE S	disappear	9	¥	۶	ценность (ккал)

43	Салат зеленый с огупном и растительным маслом	60	90	3 6	1.2	C 01/
3		3				
404	Паста «ьолоньезе»	200	15,2	86,8	44,2	341,6
839	Лимонад	200	5'0	0,1	6′88	141,2
CPE	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
CPE	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	2'9	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	8'6	47
CPE	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8		8	106
	Итого за завтрак:	810	26,20	08'96	119,00	781,90
		ОБЕД				
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	9	9′0	0,1	2,3	13,2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	6'6	9'86
282	Оладьи из печени с м-сл	105	17,8	21,5	7,3	313,1
143	Рагу из овощей	200	3,4	14,8	17,1	218,2
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
CPE	Хлеб пшеничный	09	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	30	2	6,0	10	52,2
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	75	14,2	6,7	18,3	219,5
	Итого за обед:	950	45,70	51,40	114,60	1143,90
	всего за день:	1760	71,90	147,70	233,60	1925,80

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18,5	18,9	80,4	564
Фактическое содержание	35	35,8	112,7	885,8
ОБЕД				
Нормативное значение	7,72	28,4	120,6	846
Фактическое содержание	34,5	40,6	120,7	933,7

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

		Возраст детей 7-11 лет	
	Завтрак	06ед	
Нормативное значение	055	не менее 770	
Фактическое содержание	853	853	